

ヘルスマイトの  
レシピの  
玉手箱 170



体にやさしい  
薬膳料理

## アサリと白身魚のアクアパッツァ

### ひと口メモ

- アサリは、貧血予防やむくみの改善に効果が期待できます
- 白身魚なら何でも応用できます

### 材料(2人分)

アサリ……………6個  
白身魚……………2切  
塩・こしょう……少々  
イカ……………輪切り4切  
干し椎茸……………1枚  
トマト……………100g  
ニンニク……………1片  
タマネギ……………20g  
オリーブオイル……大さじ1  
白ワイン……………50ml  
A 椎茸の戻し汁……………150ml  
セリ(またはパセリ)……少々  
(プチトマト、トマト缶代用可)

### 作り方

- 1 アサリは前日から砂出し、汚れを落とす。
- 2 白身魚に塩・こしょうを振る。
- 3 干し椎茸はぬるま湯で戻し、薄切りにする。トマトはさいの目切りにする。
- 4 ニンニクとタマネギはみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で炒める。
- 5 香りがたったら、2を皮目から焼き、両面に焼き色が付くまで焼く。
- 6 5にイカと13Aを加え、強火にする。
- 7 煮立ったら中火にし、ふたをして5分ほど煮込む。
- 8 ふたを外し、セリを散らして完成。

### 1人分の栄養価

●エネルギー/199kcal ●たんぱく質/25g  
●脂質/7g ●カルシウム/45mg ●塩分/0.5g



●ウォーキングと果物狩りで心も体もリフレッシュ●

## お出かけウォーキング

長野県阿智村にある保養センター尾張あさひ苑を利用した大好評の「お出かけウォーキング」を今年も実施します!



あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

と き	7月13日(水)~14日(木) (1泊2日)	
内 容	ウォーキング(坂道・高低差あり)と南アルプスの山々を望む果物狩り(ブルーベリー)	
対 象 者	市内在住・在勤・在学(グループ代表者が市内在住などであれば市外者も可)で約1時間のウォーキングができるかた	定 員 15人 (1組5人まで)
費 用	1人500円(当日持参。宿泊費は別途負担)。果物狩りの料金を含む(持ち帰りは別途) ※最大300円の割引制度あり(在住・在勤・在学のかた、あさひ健康マイスター参加者、アプリ版の登録者は各100円引き)。詳細はホームページをご覧ください。	
申し込み方法	6月15日(水)~22日(水)に上記二次元コードを読み取り、必要事項を入力し送信か電話で。定員を超えた場合は抽選(当選者のみ連絡)	
そ の 他	●動きやすい服装・靴でお越しく下さい ●足元の悪い場所や坂道あり ●雨天決行(状況によって中止する場合あり) ●当日からのあさひ健康マイスター(アプリ版を含む)参加可 ●市役所発着の無料送迎バスあり	

申し込み・問い合わせ先/市役所健康都市推進室 ☎76-8101